

ほけんだより 12月



2017(H29)年12月
冬休み号

茨木市立畑田小学校



2017年も残すところ、あとわずかとなりました。いよいよ冬休みが始まりますね。イベントの多い年末年始は、つい夜ふかしをしがちです。でも生活リズムは一度乱れると元に戻るのが大変です。新学期「朝、起きるのがつらい・・・」という状態にならないように、冬休み中も同じ時間でのリズムを心掛けてくださいね。

冬休みには3つのことに注意しましょう



交通事故に
気をつけて!

自転車に乗るときはルールを守って運転しましょう。ちよつとの油断が禁物です。



食べすぎ・飲みすぎに
気をつけて!

食べては、ゴロゴロの生活にならないように、家のお手伝いもしっかりしましょう。



いつもの生活リズムで
過ごそう!

いつもと同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょうね。

感染症に気をつけましょう。

★石けんで手を洗おう



冬休みは、多くの人が集まる場所に行く機会がふえてきます。インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎などの予防が必要です。予防には手洗いが一番ですが、水が冷たいとかんたんにすませてしまふ人がいます。水だけでは菌は洗い流されないの、トイレに入った後、食事の前、外から帰ったとき、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。うがいも一緒にしましょうね。

呼吸は、口ではなく、鼻で!

口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接に肺に入るだけではなく、口から取り込まれた細菌やウイルスより感染症にもかかりやすくなります。鼻呼吸を目指して保健室に掲示してある

「あいうべ体操」

をやってみてくださいね。